



Мария Козырева

# ПСИХОПАТЫ ВОКРУГ НАС

Как победить в войне с теми,  
с кем невозможно договориться



18+

Мария Козырева

**ПСИХОПАТЫ ВОКРУГ НАС**  
**Как победить в войне с теми, с**  
**кем невозможно договориться**

«Автор»

2026

**Козырева М.**

**ПСИХОПАТЫ ВОКРУГ НАС** Как победить в войне с теми, с кем невозможно договориться / М. Козырева — «Автор», 2026

Прочитав эту книгу, вы научитесь: Считывать скрытую агрессию по мимике, жестам и микросигналам тела, как на НЛП-рентгене. Ломать деструктивные сценарии с помощью техник лингвистического айкидо, используя готовый ультимативный ТОП-100 фраз-отсекателей. Применять метод «Серого камня» при вынужденных контактах в суде, офисе или при делении опеки над общими детьми. Опускать «Железный занавес» (No Contact), технически безупречно блокируя агрессора во всех реальностях и безболезненно преодолевая дофаминовую ломку первого месяца. Проводить жесткую сепарацию от токсичных родителей с помощью готовых речевых скриптов. Активировать «Новую прошивку» — восстановить сожженные ресурсы, вернуть самооценку и возвести вокруг себя бетонные личные границы боевого уровня.

© Козырева М., 2026

© Автор, 2026

# **Мария Козырева**

## **ПСИХОПАТЫ ВОКРУГ НАС**

### **Как победить в войне с теми, с кем невозможно договориться**

МарияКозырева

ПСИХОПАТЫ  
ВОКРУГ  
НАС  
Как  
победить  
в  
войне  
с  
теми,  
с  
кем  
невозможно  
договориться

Шрифтыпредоставленыкомпанией«ПараТайп»

©МарияКозырева,2026

Прочитавэту книгу, вы научитесь:Считыватьскрытую агрессию помимике,жестам имикросигналамтела,какна НЛП-рентгене. Ломать деструктивные сценарии с помощью техник лингвистического айкидо, используя готовыйультимативныйТОП-100фраз-отсекателей.Применятьметод«Серого камня»привынужденныхконтактах.Опускать

«Железный занавес» (No Contact), технически безупречноблокируя агрессораво всех реальностях ибезболезненнопреодолевая дофаминовую ломку первого месяца.

12+

#### **ОГЛАВЛЕНИЕ**

**ПСИХОПАТЫВОКРУГНАСКакпобедитьввойнестеми,скемневозможнодоговориться**

**Мария КозыреваПСИХОПАТЫВОКРУГНАС**

**ЧАСТЬ I.АНАТОМИЯВРАГА:КТООНИИКАКИХ УЗНАТЬЧАСТЫII.ТЕАТРВОЕННЫХДЕЙСТВИЙ:СРЕДАОБИТАНИЯЧАСТЫIII.СТРАТЕГИЯПОБЕДЫ:ПРАВИЛАБЕЗОПАСНОГО БОЯЧАСТЫIV.ЖИЗНЬПОСЛЕВОЙНЫ:ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

**Введение.НевидимаявойнаГлава1.МасканормальностиГлава2.Хищник в толпе**

**Глава3.ОружиескрытогопораженияГлава4. Поиск уязвимостей**

**Глава5.ТеатрабсурдаГлава6.Опасныесвязи**

**Глава7.Корпоративныеакулы**

**Часть3.Вопросы-ловушки:тестируембудущегобоссаГлава8. Кровные узы**

Часть 3. Диагностикум: Практические тесты Глава 9. Цифровой террор  
Глава 10. Метод «Серого камня» Глава 11. Железный занавес  
Часть 3. Практикум: Техники НЛП-блокировки срывов Глава 12. Юридическая оборона  
Часть 3. Защита имущества: Сценарии антикризисного профайлинга Глава 13. Контр-манипуляции  
Часть 1. Три золотых правила лингвистического айкидо ЧАСТЬ IV. ЖИЗНЬ ПОСЛЕВОЙ-НЫ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
Глава 14. Выход из ментальной тюрьмы Глава 15. Новая прошивка  
Часть 2. Программа тотального возрождения: Пошаговый запуск КАРМАННЫЙ ГИД: МЕНТАЛЬНОЕ ПВО  
БЛОК 2. ТАКТИЧЕСКИЙ АНТИВИРУС: 3 ГЛАВНЫЕ ТЕХНИКИ БЛОК 3. ТРИ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ФРАЗЫ-ТУПИКА  
БЛОК 4. РЕАНИМАЦИЯ ПОСЛЕ БОЯ  
Раздел 1. Фундаментальные исследования психопатии и деструктивных личностей Раздел 2. Корпоративная психопатия и выживание в джунглях бизнеса

Раздел 3. Психологическое насилие в личных и семейных отношениях Раздел 5. Кибербезопасность, интернет-профайлинги нейробиология

МАРИЯ  
КОЗЫРЕВА

ПСИХОПАТЫ ВОКРУГ НАС  
Как победить в войне с теми, с кем невозможно договориться

ВВЕДЕНИЕ.  
НЕВИДИМАЯ  
ВОЙНА

Выдержки из книги, а тактическое руководство по выживанию в условиях психологического экстремизма.

Давайте сразу договоримся: Голливуд нам наврал. Мы привыкли думать, что психопат — это безумец безумным взглядом, который бежит по темным переулкам с топором или прячет жертв в подвале. Из-за этого кинематографического штампа мы остаемся абсолютно незащищенными перед реальной угрозой. В повседневной жизни настоящие психопаты выглядят безупречно. Они носят маску абсолютной нормальности: пахнут дорогим парфюмом, безупречно шутят, очаровывают первой секунды, обладают потрясающими манерами. Они сидят на лучших местах в первом ряду нашей жизни: это идеальные партнеры, заботливые родственники, эффективные руководители и лиоты в чивые коллеги.

Но за этим глянцевым фасадом скрывается абсолютная, ледяная пустота. Стопки зрения нейробиологии, у этих людей полностью отсутствует совесть и эмпатия. У них нет внутреннего регулятора, который тормозил бы их эгоизм. Для них окружающие — неживые люди, а просто инструменты, расходный материал для скачивания ресурсов: денег, статуса, энергии и времени.

Самая большая и роковая ошибка умных, сильных и ответственных людей — пытаться договориться с ними по-человечески. Вы садитесь за стол переговоров, берете с собой логику, вызываете справедливость и чувства. Но психопат игнорирует правила. Вы приносите шахматную доску на боксерский ринг, и пока вы думаете, какой фигурой сделать ход, он просто бьет вас этой доской по голове.

Эта книга написана профессиональным психологом со знанием жестких техник НЛП и антикризисного профайлинга. Здесь не будет банальных советов вроде «просто не образуйте токсичные связи» или «пошлите ему лучи добра». Мы снимем с хищников голливудский грим, препарируем их ядерное оружие — от газлайтинга до цифрового сталкинга — и разберем конкретные театральные действия: дом, офис, интернет и зал суда.

Вы научитесь включать ментальное ПВО, использовать приемы лингвистического айкидо и опускать Железный занавес там, где компромисс равен капитуляции. Ваша эмпатия и сила больше не будут вашей уязвимостью. Они станут вашей броней. Добро пожаловать на тренировочный полигон вашей новой, неуязвимой личности.

## ГЛАВА

### 1.

## МАСКА

## НОРМАЛЬНОСТИ

Почему психопаты не похожи на монстров из кино и как они очаровывают с первого взгляда

Если при слове «психопат» у вас в голове автоматически начинает играть зловещая музыка, а перед глазами встает Ганнибал Лектер в кожаной маске или безумец с бензопилой из Техасской глуши — поздравляю: вы стали жертвой голливудского пиара. Пора выбросить эти попкорновые штампы на помойку.

В реальной жизни настоящий психопат не бегает за людьми с топором. Зачем портить дорогой костюм от Brioni и тратить силы? Настоящий психопат придет в вашу жизнь в образе идеального мужчины, дарящего охапки роз, или в образе потрясающей женщины, понимающей вас по полуслова. Он может оказаться вашим новым боссом с безупречными манерами, очаровательным коллегой, который всегда приносит в офис лучшие пончики, или соседом, который вежливо придерживает дверь лифта и делает комплименты вашей собаке.

Они не прячутся в темных переулках. Они сидят на лучших местах в первом ряду нашей жизни. И их главное оружие — маска полной, абсолютной, идеальной нормальности.

Голливуд нам врал: как выглядит реальный хищник

Давайте начистоту. Если бы психопаты выглядели как чудовища, они бы вымерли от голода еще на заре эволюции. Никто бы не пошел с ними на свидание, не взял на работу и не доверил управление компанией. Чтобы выжить и процветать, хищнику нужен камуфляж. И эволюция подарила им потрясающий маскировочный костюм — образ идеального человека.

Пока кинематограф рисует психопатов дергаными психопатами со стеклянным взглядом, реальная психиатрия вздыхает. Известный исследователь психопатии Роберт Хаэр назвал это явление «маской нормальности». Это не просто шит, это высокотехнологичный экзоскелет для социального доминирования.

У реального психопата:

— Идеально отглаженная рубашка, а не окровавленный фартук.

— Чарующая улыбка, от которой тают даже самые закоренелые циники.

— Потрясающий самоконтроль: пока у обычного человека от стресса потеют ладошки и дергается глаз, у психопата пульс остается ровным, как у спящего младенца.

— Гибкий интеллект, заточенный под одну задачу — сканировать ваши слабости.

Психопат выглядит «нормальнее» всех нас, вместе взятых. Обычный человек ведь какой? Он сомневается, переживает, иногда упит, испытывает неловкость, путает слова на свидании, рефлексировать и мучается чувством вины за съеденный на ночь эклер. Психопат лишен этого ментального мусора. У него внутри нет регулятора под

названием «совесть» или «эмпатия», который тормозил бы его движение. Представьте себе гоночный болид, у которого полностью вырезали тормозную систему и подушки безопасности ради снижения веса. Летит он красиво, но горитому, кто окажется на его пути.

История из жизни: Идеальный Денис и его идеальная ловушка

Чтобы понять, как работает этот механизм, давайте заглянем в один уютный столичный офис. Знакомьтесь, это Анна. Ей 29 лет, она успешный маркетолог, умница, красавица и... одинокая девушка, немного уставшая от бесконечных свиданий из Тиндера с парнями, которые не могут поделить с ней, чего хотят от жизни.

И тут в деле продаж появляется Денис.

Денис — это не мужчина, это ходячая демо-версия принца из сказки. В первый же день он запомнил, как зовут уборщицу, принес кофе руководителю отдела и сделал тонкий, непошлый комплимент Аниным туфлям. Через неделю Аня поймала себя на мысли, что Денис — самый внимательный слушатель ее жизни.

Когда она рассказывала о своем тяжелом детстве и о том, как в третьем классе потеряла любимого хомяка, Денис смотрел на нее глазами, полными искреннего сочувствия. Он слегка наклонял голову (классический маркер искреннего интереса в НЛП), вздыхал в нужных местах и говорил: «Анечка, я так тебя понимаю. Ты такая сильная, что пережизла это. Ты заслуживаешь того, чтобы тебя наконец-то позаботились».

У Ани побежали мурашки. «Вот оно! — подумала она. — Родственная душа».

Наконец-то некая то-по-настоящем понимает».

Они начали встречаться. Денис угадывал ее желания до того, как она успевала их озвучить. Любишь итальянскую кухню? Он уже забронировал столик в закрытом ресторанчике. Устала на работе? Он ждет у входа термос с твоим любимым латте на козьем молоке. Он буквально растворился в ней, зеркаля все ее привычки, вкусы и ценности. Аня была на седьмом небе от счастья.

А теперь снимем маску и посмотрим, что происходило на самом деле.

Денису было глубоко плевать и на Аню, и на ее хомяка, и на кокосовое молоко. Пока Аня плакала, вспоминая детство, Денис не сопереживал — он занимался *профайлингом*. Его мозг, холодный как процессор компьютера, фиксировал: «Так, у объекта дефицит родительского внимания, триггер на беззащитность, острая потребность в опеке. Отлично. Будем играть роль Большого Папы».

Вся его «эмпатия» — это не спонтанное чувство, а результат многолетних тренировок по наблюдению за людьми. Он знал, насколько миллиметров нужно сузить глаза, чтобы взгляд казался теплым. Он знал, какой интонацией произносить слова. Это было высококлассное НЛП в действии — подстройка к портрету, выполненная на уровне гения.

Зачем?

Ради ресурса. Аня была перспективным сотрудником с хорошей квартирой, связями в руководстве и высокой зарплатой. Денис пришел забрать этот ресурс,

попутно питаясь ее эмоциями, как энергетический вампир на бесплатном фуршете. Но Аня узнает об этом только через полгода, когда маска начнет сползать, а ее жизнь превратится в руины. А пока... пока она заморожена и смотрит на своего идеального мужчину.

Анатомия очарования: Технологии ментального захвата

Каким образом удается влюбить в себя, очаровать или подчинить своей воле буквально за пару часов? Психопаты — прирожденные хамеры человеческой психики. Они используют три базовых механизма, против которых у неподготовленного человека практически нет иммунитета.

### Лазерное внимание (The Death Stare & Total Focus)

Когда обычный человек общается с вами, его внимание рассеяно: он думает о планах на вечер, поглядывает на телефон, отвлекается на шум. Психопат, выбрав жертву, включает «режим лазера». Он смотрит на вас так, будто вы — единственный выживший человек на планете. Его взгляд не блуждает. Он выпитывает каждое ваше слово.

Для нашей психики такое внимание — сильнейший наркотик. Мы путаем этот хищный, оценивающий взгляд с глубокой любовью или невероятным родством душ. На самом деле так удав смотрит на кролика, просчитывая траекторию прыжка.

### Тотальное отзеркаливание (Mirroring)

Психопат — это идеальное зеркало. У него нет своего устойчивого «Я», там пустота.

Поэтому он легко принимает вашу форму.

— Вы любите артхаусное кино? Обоже, он тоже цитирует Бергмана!

— Вы мечтаете построить приют для бездомных котиков? У него на глазах наворачиваются слезы от этой мысли.

— Вы цените честность и прямоту? Он заявит, что ложь — это худший грех на земле. Вы смотрите на него и думаете: «Это же моя точная копия! Мы созданы друг для друга». Расслабьтесь. Он просто профессионально передразнивает ваши ценности, чтобы вы отключили критическое мышление и впустили его за свои оборонительные рубежи.

### Бомбардировка любовью (Love Bombing)

Это стадия, на которой отключается даже самый жесткий логический мозг. Психопат форсирует события с бешеной скоростью. На второй день знакомства он говорит, что никогда такого не чувствовал. На вторую неделю намекает на свадьбу и покупку общего дома. Вас заваливают комплиментами, подарками, вниманием, сообщениями каждые пять минут.

Это чистая биохимия. Интенсивный шквал дофамина и окситоцина затопливает ваш мозг. Вы попадаете в состояние легкого транса. В НЛП это называется «перегрузкой каналов восприятия». Когда информации и эмоций слишком много, критическая функция психики (наш внутренний сторожевой пес) просто засыпает, убаюканная сладкими речами. На это и расчит.

Нейробиология и иллюзии: почему сердце верит, а мозг молчит      Вы спросите: «Ну неужели нельзя почувствовать фальшь?»

Ответ профессионального психолога: очень сложно. И вот почему.

Наш мозг устроен так, что мы судим других по себе. Это называется «проективной ошибкой». Обычный человек думает: «Если мне больно, когда я обижал кого-то, значит, и ему будет больно. Если я улыбаюсь, потому что мне приятно, значит, и он улыбается от радости». Мы проецируем свою человечность на психопата. Нам подсознательно дико и страшно представить, что перед нами сидит существо, у которого внутри — абсолютный эмоциональный ноль.

С точки зрения нейробиологии, у психопатов нарушена связь между миндалевидным телом (центром эмоций) и префронтальной корой. Они понимают эмоции умом, но не чувствуют их телом. Психопат знает, что слово «грусть» связано со слезами и трагическим выражением лица, как актер знает сценарий. Он прекрасно выучил роль. Но внутри него не колышется ни один мускул.

В НЛП есть понятие «конгруэнтности» — это когда внутреннее состояние человека полностью соответствует его внешним проявлениям. Когда обычный человек врёт, его тело выдает микросигналы: зажим в плечах, изменение дыхания, бегающие глаза. Наша интуиция считывает эту неконгруэнтность, и мы чувствуем: «Что-то здесь не так».

Но психопат абсолютно конгруэнтен в своей лжи. Почему? Потому что у него нет страха разоблачения, нет стыда и нет совести. Он не волнуется, когда врёт вам в глаза, что любит вас до гроба. Его пульс равен 60 ударам в минуту. Его тело расслаблено. Ваша интуиция смотрит на эти показа-

тели и выдает вердикт: «Все чисто, парень говорит правду». Вот так маска нормальности обводит вокруг пальца даже самые чуткие радары.

#### Практический вывод: чек-лист самообороны

Главный урок этой главы суров: никогда не верьте первому впечатлению, если оно слишком идеальное. Настоящая нормальность всегда немного шероховата, не исключай полна сомнений. Если перед вами предстал человек без единого изъяна, который понимает вас лучше, чем родная мама, и готов ради вас на все с первой секунды знакомства — забудьте про бабочек в животе. Включите холодный разум.

Чтобы не попасться на крючок «Маски нормальности», внедрите в свою жизнь простое правило: эмоциональный карантин. Встретив очаровательного человека (в бизнесе или в личной жизни), не спешите открывать ему душу и кошелёк. Дайте себе время понаблюдать за ним.

Чек-лист: как проверить «идеального» человека

— Проверка временем. Маска — это тяжелый костюм. Носить его 24/7 энергозатратно. Рано или поздно психопат устанет и допустит осячку. Обычно первые «микрощели» в маске появляются через 2—3 месяца регулярного общения.

— Тест на официанта. Посмотрите, как этот невероятно обходительный и нежный человек общается с теми, от кого он не зависит. Как он разговаривает с

обслуживающим персоналом, таксистами, курьерами? Если с вами он — ангел, а на официанта шипит: «Эй, ты, быстрее ишевелись», перед вами хищник, который просто временно держит маску ради вашей выгоды.

— Анализ фактов, а не слов. Отключите уши. Буквально закройте их воображаемыми берушами. Смотрите только на сухие факты и долгосрочные поступки. Психопаты — гении слова, но их дела часто расходятся с декларациями, если присмотреться без эмоций.

— Слишком быстро — это подозрительно. Если вас активно тягивают в дружбу, партнерство или брак, искусственно создавая дефицит времени («*Решай сейчас, завтра будет поздно!*», «*Мы должны быть вместе всегда!*»), — это попытка взлома ваших границ. Нажми на тормоз. Сказать: «*Мне нужно подумать пару недель*» — это ваше законное право. Обычный человек поймет и подождет. Психопат либо разозлится (маска дрогнет), либо удвоит давление.

Помните: война с психопатом выигрывается не на поле эмоций. На поле эмоций он непобедим, потому что у него их просто нет, а у вас они бьют через край. Победа начинается в тот момент, когда вы включаете ледяную, хирургическую логику.

Мы сделали первый шаг — сорвали с них голливудский грим и поняли, как они маскируются. В следующей главе мы разберем их внутреннее устройство и поймем, какие именно маркеры выдают хищника, даже когда его маска прибита гвоздями клицу.

## ГЛАВА

### 2.

#### ХИЩНИК

#### В

#### ТОЛПЕ

Поведенческие маркеры, НЛП-рентген и лингвистические ловушки для маскирующихся

Добро пожаловать на второй уровень нашего ментального полигона. В первой главе мы выяснили, что реальный психопат не носит с собой бензопилу и не красит лицо белым цветом, как Джокер. Напротив, он пахнет дорогим парфюмом, безупречно шутит и умеет сочувствовать вашему выгоревшему фикусу на подоконнике так убедительно, что вы готовы переписать на него дачу.

Теперь перед нами стоит куда более сложная, но чертовски увлекательная задача. Раз уж маска сидит как влитая, нам придется стать менталистами, агентами ФБР и экспертами по НЛП в одном флаконе. Мы будем учиться замечать микротрещины в этом идеальном глянцево-мфасаде.

Психопат — это великолепный актер, но даже самый гениальный исполнитель роли Гамлета иногда хочет выругаться матом, когда ему на ногу наступает суфлер. Наша цель

— поймать эти микромоменты, расшифровать скрытую агрессию по жестам, заглянуть за мертвые глаза и научиться читать между строк. Заваривайте кофе покрепче: мы включаем НЛП-рентген на полную мощность.

Часть 1. Скрытые маркеры психопатии, или Поведение, которое их выдает Обычный человек — существо спонтанное и хаотичное. Мы можем искренне

обрадоваться, а через секунду вспомнить об ипотеке и погрузиться. Наше лицо — это круглосуточный кинотеатр, где крутятся драмы, комедии и авторский артхаус.

У психопата внутри тишь. Абсолютный. Там нет естественного течения эмоций, поэтому у него реакция —

это заказуха. Он вычисляет, какую эмоцию нужно выдать в данный момент, лезет в свой внутренний архив, достает нужный файл и «натягивает» его на лицо. И вот на этих стыках, на долях секунды, пока файл загружается, мы можем его поймать.

Феномен «Мертвых глаз» (The Empty Gaze)

Вы наверняка слышали фразу «глаза — зеркало души». У психопата это скорее тонированное стекло дорогого внедорожника: снаружи отражается солнце, а внутри — темнота и сидит кто-то очень холодный.

Когда психопат улыбается, обратите внимание на его глаза. Обычный человек действует при искренней улыбке (так называемой улыбке Дюшена) круговые мышцы глаз (*orbicularis oculi*). У него появляются милые «лучики» во внешних уголках, нижнее веко слегка приподнимается.

Психопат улыбается исключительно ртом. Его губы могут раздвинуться до ушей, обнажая безупречные виниры, но глаза останутся круглыми, неподвижными и холодными, как у замороженной скумбрии. Он смотрит на вас, как хирург на аппендикс

или рептилия на муху — оценивающе, без капли тепла. В НЛП это называется неконгруэнтным визуальным паттерном: нижняя половина лица транслирует радость, верхняя — абсолютное безразличие или анализ.

Отсутствие стартл-рефлекса (Реакция испуга)

Представьте: вы сидите в тихой комнате, и вдруг за вашей спиной с грохотом падает тяжелая энциклопедия. Что вы сделаете? Правильно — вздрогнете, втянете голову в плечи, у вас подскочит пульс, а в кровь хлынет адреналин. Это базовая эволюционная прошивка.

Психопат в этой ситуации может максимум неторопливо повернуть голову. Их нервная система не реагирует на внезапную угрозу так, как наша. У них экстремально высокий порог стимуляции. Из-за особенностей работы миндалевидного тела они почти не испытывают физиологического страха.

Если ваш новый знакомый ни разу не вздрогнул от резкого автомобильного гудка, спокойно реагирует на хлещущую из чьего-то пальца кровь и сохраняет пульс космонавта, когда вокруг все бегают в панике — это повод невосхищаться его

«мужеством», а тихонько отодвинуть свой стул подальше.

Нарушение проксемики (Вторжение в личную зону)

В НЛП иневербальной психологии проксемика изучает пространственные зоны общения. У каждого из нас есть невидимый пузырь безопасности:

- *Социальная зона* (от 1.2 до 3.5 метров) — для незнакомцев и коллег.
- *Личная зона* (от 0.5 до 1.2 метров) — для друзей и хороших знакомых.
- *Интимная зона* (меньше 0.5 метров) — только для самых близких.

Психопаты обожают взламывать эти границы без приглашения. Вы можете заметить, что малознакомый психопат садится к вам слишком близко, наклоняется к самому лицу во время разговора или незначайкается вашего плеча, предплечья.

Зачем они это делают? Это чистое доминирование и прощупывание почвы. Они бессознательно (или вполне осознанно, если они знакомы с боевым НЛП) проверяют вашу реакцию. Если вы смущились, зажались, но не отодвинулись — отлично, объект готов к подчинению, границы пластичны, можно лепить что угодно.

#### Эмоциональные провалы (The Glitch)

Поскольку психопат постоянно играет роль, его «актерская батарейка» иногда подсаживается. В моменты усталости, легкого алкогольного опьянения или когда он думает, что на него никто не смотрит, маска сползает.

Это выглядит как секундный глюк в матрице. Секунду назад перед вами был веселый, сыплющий шутками добряк, но стоило вам отвернуться к барной стойке, как в отражении зеркала вы видите его истинное лицо: ледяное, жесткое, с презрительно опущенными уголками губ и тяжелым, давящим взглядом. Вы поворачиваетесь обратно

- и хоп! Матрица перезагрузилась, он снова вам улыбается. Если вы заметили такую «глюк» хотя бы раз — верьте «глюку», а не шоу, которое продолжается по сценарию.

#### Часть 2. НЛП-анализ: считываем скрытую агрессию и микросигналы

Теперь перейдем к прикладному инструментарию НЛП (нейролингвистического программирования). Мы будем препарировать невербальные сигналы врага. Когда психопат планирует вас уничтожить, подчинить или просто сожрать ваши ресурсы, его тело уже начинает транслировать микросигналы агрессии, даже если на словах он признается вам в вечной любви.

#### Калибровка микромики: Ищи асимметрию

В НЛП процесс наблюдения за состоянием собеседника называется калибровкой. Нам нужно откалибровать базовую линию поведения человека (как он дышит, как двигается в спокойном состоянии) и искать отклонения.

Один из самых ярких сигналов скрытой агрессии и презрения — асимметричные микровыражения.

— *Скрытое презрение*: Чуть-чуть приподнятый один уголок рта (едва заметная ухмылка) в ответ на ваш рассказ о своих успехах. Психопат может говорить: «О, я так рад за твоё повышение!», но этот левый уголок губы, уползший вверх на долю секунды, кричит: «Я считаю тебя ничтожеством, и твоё поражение меня бесит».

— *Сужение глазной щели*: Когда человек слегка прищуривает глаза, фиксируя взгляд на вашей переносице (зона третьего глаза). В НЛП это называется «жестким фокусом». Это взгляд охотника, который целится в жертву. Обычный дружелюбный взгляд — «мягкий», рассеянный, охватывающий лицо целиком.

#### Жесты скрытого превосходства и подавления

Психопаты — мастера невербального гипноза. Они используют жесты, которые подсознательно заставляют вас чувствовать себя маленьким и никчемным.

— *Шпильобразный жест* (пальцы домиком) вершиной вниз: Когда ладони опущены, а пальцы соприкасаются кончиками. В отличие от шпиля вершиной вверх (знак уверенности), шпиль вниз часто маскирует готовность к нападению и скрываемое разочарование, переходящее в злость.

— Прикосновения-«фиксаторы»: Психопат может приобнять вас за шею или положить руку на затылок под видом дружеского жеста. В жестком НЛП это называется захватом критических зон. Ваш лимбическая система считает это как прямую угрозу жизни (шея и затылок — самые уязвимые места), выделяется кортизол, выщепенее, а ваш мозг блокирует способность к критическому анализу.

— Игры с предметами (Метафорическое убийство): Обратите внимание, что делает психопат с предметами, пока слушает вас. Если он методично ломает зубочистку, рвет на мелкие клочки салфетку, крутит в руках нож, направляя лезвие в вашу сторону, или с силой щелкает ручкой прямо вам в лицо — его подсознание прямо сейчас осуществляет акт агрессии. Он буквально расчленяет вас в своем воображении.

Предикаты и субмодальности речи

В НЛП люди делятся по доминирующим каналам восприятия (визуалы, аудиалы, кинестетики, дигиталы). Психопаты чаще всего используют холодные, дигитальные (логические) или жесткие кинестетические предикаты.

В их речи мало слов, описывающих глубокие душевные переживания («я чувствую», «меня согревает», «мне больно»). Они используют функциональный язык: «эффективно», «целесообразно», «использовать», «ликвидировать», «отработать», «подчинить». Даже говоря о любви, они могут сказать: «Ты подходишь мне по всем параметрам, этот союз перспективен». Если близкий человек говорит с вами как аудитор налоговой службы — у меня для вас плохие новости.

Часть 3. Топ-100 фраз скрытой агрессии (Лингвистический маркер)

Переходим к самой практичной части главы. Психопаты и скрытые агрессоры — великие лингвистические террористы. Они используют приемы, которые в НЛП называются «фокусами языка» (в их деструктивном варианте), раскручивая вашу психику и заставляя вас сомневаться в собственной адекватности.

Ниже собран ультимативный топ-100 фраз, разбитый по сферам жизни. Эти фразы

— маркеры пассивной агрессии, газлайтинга, обесценивания и скрытого доминирования. Если вы слышите эти паттерны регулярно — маска нормальности перед вами трещит по швам.

Сфера 1. Личные отношения «любовь» (Газлайтинг вынос мозга)

- «Ты слишком строга, все реагируешь, тебе нужно лечить нервы».
- «Я этого никогда не говорил(а), ты опять все придумываешь».
- «Мне жаль, что ты так это воспринимаешь, но моей вины тут нет».
- «Если бы ты меня любил(а), ты бы догадался(-ась) сам(а)».
- «Я просто пошутил(а), тебе вообще нет чувства юмора».
- «Ты сама/сам меня довел(а), я не хотел(а) говорить тебе эти гадости».
- «Все твои друзья/подруги на самом деле тебе завидуют и используют тебя».
- «Кому ты, кроме меня, нужен/нужна с таким характером?»
- «Я ради тебя пожертвовал(а) лучшими годами, а ты неблагодарный(-ая)».
- «Ты постоянно ищешь проблемы там, где их нет».
- «Ой, ладно, начни шептаться из-за этой ерунды».
- «Ты ведешь себя в точности как твоя сумасшедшая мать / твой придурочный отец».
- «Я делаю это исключительно ради твоего же блага».
- «Ты изменился(-ась) в худшую сторону, раньше ты был(а) другим/другой».
- «Неужели так трудно просто промолчать и не портить вечер?»
- «Ты вечное усложняешь, стоило бы не выносить это же».
- «Я подумал(а), ты умнее/сильнее/выше этого».
- «Ты сама/сам разрушаешь наши отношения своими подозрениями».

— «Мне приходится проверять тебя, потому что ты не даешь мне повода доверять».

— «Ты эгоист(ка), думаешь только о себе и своих глупых чувствах».

Сфера 2. Карьера, работа и бизнес (Корпоративный абюз)

— «Я услышал твоё мнение, но мы делаем так, как нужно».

— «Ты уверен, что это твой уровень задач? Может, найдем что-то проще?»

— «Мы все здесь работаем на результат, а ты, кажется, пришел просто посидеть».

— «Не ожидал от сотрудника твоей квалификации и таких детских ошибок».

— «Ты слишком амбициозен для своих реальных навыков».

— «Если тебя что-то не устраивает — задверью стоишь очередь желающих».

— «Я даю тебе уникальный шанс проявить себя, а ты торгуешься за копейки».

— «Мы же здесь одна большая семья, почему ты требуешь доплату за переработки?»

— «Твоя идея интересная, но абсолютно не жизнеспособная в реальном мире».

— «Ты принимаешь все слишком близко к сердцу, это просто бизнес».

— «Я не контролирую тебя, я просто страхую компанию от твоих факатов».

— «Ты работаешь хорошо, но мог бы работать намного лучше, если бы постарался».

— «Твой успех — это заслуга всей команды, а вот эта ошибка — чистотвоя».

— «И это все, на что ты способен после двух недель подготовки?»

— «Ты слишком заиклен на своих личных границах, у нас так не принято».

— «Я думаю, ты командный игрок, ноты, кажется, заботишься только о своем KPI».

— «Ты делай, а потом посмотри и решишь, стоит ли это оплачивать».

— «Не надо сомничать, делай строго то, что тебе сказано».

— «Твое увольнение станет для тебя отличным уроком скромности».

Сфера 3. Семья, родственники и «кровные узы» (Родственный шантаж)

— «Мы тебя вырастили, кормили, а ты теперь голос матери/отца поднимаешь?»

— «Мало ли чего ты хочешь, есть такое слово — „надо“».

— «Вот умру, тогда поймешь, как сильно тебя любила».

— «Мы для тебя — всё, а ты от нас закрываешься своими психологами».

— «А вот сын моей подруги уже квартиру купил, нет, что некоторые».

— «Ты обязан(а) помогать родственникам, какая разница, что они тебе сделали?»

— «Мы же любя тебе это говорим, кто тебе еще правду в глаза скажет?»

— «Ты стал(а) совсем чужим/чужой, тебя испортили эти твои новые друзья».

— «Родителей не выбирают, так что терпи и помалкивай».

— «Ты доведешь меня до инфаркта своим поведением».

— «Какая еще личная жизнь? Сначала семье помоги».

— «Ты слишком высокого мнения о себе, стал(а), спустись на землю».

— «Мы тебя любим любого/любую, даже такого неудачника/неудачницу».

— «Несмей выносить сор из избы, что люди на подумают?»

— «Ты эгоист(ка), раз выбираешь свой комфорт вместо покоя родителей».

— «Мы тебе всю жизнь отдали, а от тебя даже доброго слова не дождемся».

— «Ой, какими нежные, слова им сказать нельзя, сразу обиды».

— «Ты сначала доживи домоих лет, а потом будешь меня учить».

— «Если бы немые, ты бы вообще дворником работал(а)».

— «Твое мнение будет учитываться тогда, когда начнешь сам себя содержать».

Сфера 4. Дружба и социальные контакты (Ядовитые «друзья»)

— «Ой, поздравляю покупкой! Правда, цвет машины какой-то девчачий, но ладно».

— «Ты так поправилась/похудела, тебе даже идет, округлилась так мило».

— «Я бы ни когда не надела такое платье, но на тебе оно смотрится... смело».

- «Ты так легко к жизни относишься, я прям завидую твоей безответственности».
  - «Ну конечно, куда ж нам, простым смертным, до твоих новых стандартов».
  - «Я думал(а), мы друзья, а ты из-за каких-то денег так переживаешь».
  - «Ты так изменился(-ась) после того, как разбогател(а)/нашел(а) пару».
  - «Я просто хотел(а) как лучше, зачем ты сразу улизнул?»
  - «Ты слишком близко ко всем принимаешь, расслабься, я же любя».
  - «Нуда, твоя проблема, конечно, „ужасна“, вот у меня действительно кошмар...»
  - «Ты так долго к этому шел/шла, странно, что результат такой скромный».
  - «Я рассказывал(а) им твой секрет просто потому, что переживал(а) за тебя».
  - «Ты без меня пропадешь, ты же элементарных вещей в людях не видишь».
  - «Ой, ладно тебе хвастаться, всем просто повезло этой жизни».
  - «Ты стал(а) слишком скучным/скучной со своей новой правильной жизнью».
  - «Я пришел без приглашения, потому что мы же друзья, к чему эти формальности?»
  - «Ты вечно занят(а) для меня, но на свои глупые хобби время находишь».
  - «Слушай, одолжи денег, тебе жалко что ли? Ты же у нас богач».
  - «Ты слишком многого себе возомнил(а) после этого проекта».
  - «Я всегда говорю тебе правду в лицо, потому что я твой единственный настоящий друг».
- Сфера 5. Интернет, соцсети и цифровое пространство (Кибер-хищники)
- «Автор, вы бы сначала часть выучили, а потом статью писали».
  - «Интересно, сколько вам заплатили за этот пост?»
  - «Симпатично, конечно, но фотошоп тут больше, чем реальность».
  - «У вас слишком много свободного времени, раз вы страдаете такой ерундой».
  - «Я имею право на свое мнение в комментариях, не нравится — удаляйте аккаунт».
  - «Вы выставили это на всеобщее обозрение, так что терпите критику».
  - «Посмотрел(а) бы на вас без этих фильтров в реальной жизни».
  - «Типичное мнение человека, который ничего не добился в этой сфере».
  - «Выпишите бред, у вас явно проблемы с логикой и образованием».
  - «Жаль ваших детей/мужа/родителей, если вы в жизни такая/такой».
  - «Ну понятно, аргументы кончились, начались переходы на личности».
  - «Сразу видно, какой „эксперт“ это писал, смешно читать».
  - «Вы слишком высокомерно в своих ответах подписчикам».
  - «Очередной инфоцыган вы полз со своими лекциями».
  - «Ваш контент деградирует с каждым днем, отписываюсь».
- 
- «Интересно, а без оголения частей тела вы можете хоть чем-то привлечь внимание?»
  - «Вы выглядите очень уставшей/старой на этом видео, займитесь собой».
  - «Прежде чем учить других жить, разберитесь со своими психологическими травмами».
  - «Ваш пост — это поток сознания обиженного на жизнь человека».
  - «Вы заблокировали меня, потому что боитесь правды, слабак».

#### Практический вывод

Психопат толпе — это тот, кто громче всех кричит или размахивает кулаками. Настоящий хищник — это тот, кто заставляет вас чувствовать себя виноватым, неадекватным и слабым, используя при этом самую вежливую улыбку и самые правильные слова.

Используя НЛП-анализ, вы должны помнить базовое правило: один сигнал — это не сигнал. Ошибка калибровки может случиться с каждым. Человек мог просто плохо выспаться, у него может болеть зуб (отсюда асимметричная улыбка) или он мог пережить тяжелый день (отсюда резкая фраза).

Но если вы замечаете 3 и более маркеров одновременно (например: холодные мертвые глаза + скрытое презрение в мимике + регулярное использование фраз из серии «Ты все придумываешь» + нарушение ваших личных границ), — поздравляю, ваш НЛП-рентген обнаружил скрытого хищника. Закрывайте периметр, включайте лядную логику и готовьтесь к обороне. Отом, как именно они выбирают свои жертвы и какие ваши сильные стороны могут стать вашей главной уязвимостью, мы подробно поговорим в следующей главе.

## ГЛАВА

### 3. ОРУЖИЕ

#### СКРЫТОГО

#### ПОРАЖЕНИЯ

Триада манипуляций: газлайтинг, триангуляция и «сахарное шоу» (love bombing) под линзой НЛП-анализа

Добро пожаловать на третий уровень нашего психологического спецназа. Если в предыдущей главе мы научились вычислять хищника по его невербальным «глюкам» и микроиммизам, то сегодня мы заходим на территорию тяжелой артиллерии.

Мы разберем тактическую триаду, с помощью которой психопаты превращают здоровых, успешных и уверенных в себе людей в ментальное желе. Это три главных кита психопатического террора: «сахарное шоу» (love bombing), газлайтинг и триангуляция.

Если вам кажется, что вас это точно не коснется, потому что вы читали книги по психологии и у вас сильный характер, спешу вас разочаровать. Психопатическая манипуляция — это как высококлассное НЛП боевого уровня: она проникает в обход сознания, бьет по древним эволюционным механизмам биохимии и мозга. Выдаже не замечаете, как начнете извиняться за то, что ваш партнер наступил вам на ногу.

Давайте снимем белые перчатки, включим мирную и препарируем эти изощренные техники хирургической точностью.

Акт I. «Сахарное шоу» (Love Bombing), или Ковровое бомбометание любовью. Начнем с самого приятного и самого опасного этапа — сахарного шоу, оно же *бомбардировка любовью*. Это фаза, на которой жертва берет оборот.

Большинство людей думают, что абьюз начинается с криков и побоев. Ха! Если бы психопат с первого свидания начинал вас критиковать и требовать отчет за каждую потраченную копейку, вы бы просто вызвали такси и заблокировали его номер. Поэтому на первом этапе психопат разворачивает перед вами такое грандиозное шоу, перед которым блекнут все бродвейские мюзиклы.

Как это выглядит в жизни?

Вам кажется, что вы встретили свое идеальное зеркальное отражение. Мужчина вашей мечты или женщина-муза материализуется из воздуха. С первой секунды включается режим «тотального раппорта» (глубокого подсознательного доверия в НЛП).

— «Я никогда никого так не любил, ты ангел, сошедший с небес» — заявляет он на третьем свидании.

— Вампишут 24/7. Доброе утро, сладкий сон, как ты поела, тепло ли твое тело. Это выглядит как невероятная забота, но на самом деле это оккупация вашего информационного пространства.

— События развиваются с космической скоростью. Через две недели вам предлагают съехаться, через три — познакомиться с родителями, через месяц — выбрать имя для будущих тройняшек.

НЛП-анализ «сахарного шоу»

С точки зрения НЛП, здесь происходит жесткая перегрузка каналов восприятия (визуального, аудиального и кинестетического) искусственным созданием якорей.

— Создание дофаминовой петли. Психопат заливает ваш мозг комплиментами, подарками и непрерывным вниманием. Ваш мозг начинает вырабатывать гигантские дозы дофамина (гормона предвкушения удовольствия) и окситоцина (гормона привязанности). Вы буквально подсаживаетесь на этого человека, как на тяжелый наркотик.

— Техника «Мы-концепт». В НЛП лингвистическое программирование часто строится на замене местоимений. Психопат моментально убирает из лексикона слова

«я» и «ты» и внедряет монолитное «МЫ». «Мы поедим», «Мы решим», «Наше будущее». Ваша психика не успевает выстроить психологическую таможню, и чужой человек мгновенно прописывается на вашей внутренней территории.

— Искусственный дефицит времени. Вам не дают протрезветь от эмоций. Стоит вам остаться наедине с собой издаться: «А неслишком ли быстро все происходит?», как тут же прилетает букет цветов, звонок с признанием в любви или срочная сюжето-минутная драма, требующая вашего включения. Критическое мышление отключается, когда эмоциональный фон зашкаливает.

Зачем это психопату?

Ему нужно создать у вас колоссальный кредит доверия. «Сахарное шоу» — это анестезия перед операцией по ампутации вашей личности. Когда на следующем этапе он начнет вытирать об вас ноги, ваш мозг будет судорожно цепляться за воспоминания из этой фазы и думать: «Нет, он хороший, он меня так любил, это сейчас что-то делают так, нужно просто постараться вернуть того прежнего Дениса».

Акт II. Газлайтинг, или «Ты сошла с ума, дорогая»

Когда дофаминовая ловушка захлопнулась и вы привязались, начинается постепенный спуск в ад. Имя ему — газлайтинг. Термин пошел от старого голливудского фильма «Газовый свет» (*Gaslight*), где муж методично переставлял вещи в доме и уменьшал яркость газовых ламп, убеждая жену, что ей все это кажется, пока та чуть не уехала в дурдом.

Газлайтинг — это психологическое насилие, цель которого — разрушить вашу веру в собственную адекватность, память и восприятие реальности.

Как это выглядит в жизни?

Вы ловите психопата на очевидной лжи или находите в его телефоне недвусмысленную переписку с «просто коллегой» Аленой. Вы приходите к нему с фактами. Нормальный человек стал бы оправдываться, извиняться или злиться. Психопат включает газлайтинг.

— «Этого никто да не было. Тебе показалось. У тебя паранойя».

— «Я такого не говорил (а). Ты вечно все перекручиваешь в своей голове».

— «Ты бредишь, тебе нужно попить успокоительные, у тебя явные проблемы с памятью».

Причем это говорится с таким искренним сочувствием и железобетонной уверенностью в голосе, что вы невольно начинаете сомневаться в собственных глазах и ушах.

НЛП-анализ газлайтинга

Газлайтинг — это деструктивное использование паттернов Милтон-модели (наводящего гипнотического языка) и паттерна «Разрыв шаблона».

— Ложная presupposition (скрытое утверждение). Когда психопат говорит: «Я вижу, что твою тревожность снова обострилась, давай не будем обсуждать важные вещи в таком состоянии», он закладывает в фразу скрытое утверждение (presupposition), что вы уже не все себе, больны и неадекватны. Вместо обсуждения его измены вы начинаете защищать свою нормальность. Фокус внимания смещен.

— Смена ролей (Агрессор = Жертва). Прием боевого НЛП, основанный на рефрейминге контекста. Изменники лжец легким движением языка превращается в несчастную жертву ваших беспочвенных нападок. «Как ты могла подумать такое про меня»

*после всего, что для тебя сделал?! Ты уничижаешь наше доверие своими подозрениями!»* — и вот вы уже плачете, просите прощения и чувствуете себя последней тварью.

— Внушение амнезии. Через многократное, монотонное повторение фраз типа «Ты забыла», «Этого не было», психопат атакует ваши стратегии и проверки реальности (Т.О.Т.Е. в НЛП). Наш мозг сверяет реальность по маркерам уверенности. У психопата уверенность абсолютная (ведь у него нет сомнений и стыда), а у вас — относительная. В этом столкновении ваша психика как пугливая типично принимает чужую версию реальности.

Акт III. Триангуляция, или Третий нелишний, третий — для контроля

Если вам казалось, что газлайтинг — это предел цинизма, встречайте триангуляцию. Это создание психологического треугольника, куда психопат искусственно вовлекает третье лицо, чтобы вызвать у вас острую ревность, неуверенность в себе и заставить вас соревноваться за его высочайшее внимание.

В качестве третьей вершины треугольника может выступать кто угодно:

— Бывшая жена/муж (которая «до сих пор звонит и плачет, какая невероятная»).

— Коллега по работе («с которой у нас исключительно платоническая ментальная связь, неточтостобой»).

— Мама («которая готовит борщ лучше и никогданеспорит»).

— Или даже абстрактный идеал («авоту Сережи жена весит 45 кг и молчит»).

Как это выглядит в жизни?

Психопат никогданесравнивает васнапрямуюлюб. Он делает это изящно, как бы невзначай.

— *«Слушай, Катя сегодня на презентации была просто великолепна, такая харизма!*

*Тебе бы тоже пошел такой костюм, а то ты вечно худи ходишь».*

— *«Мой бывший муж всегда знал, как меня успокоить одним словом, нудаладно, тыуменя тоже ничего... стараешься».*

Вы чувствуете, как внутри закипает ярость и обида, но формально придаться нечему — вам же не сказали ничего плохого напрямую. Вас просто аккуратномакнули лицом в вашу «неполноценность».

НЛП-анализ триангуляции

Триангуляция бьет по самому древнему эволюционному страху — страху изгнания из племени и проигрыша в межвидовой конкуренции. В НЛП этот механизм раскладывается на следующие составляющие:

— Создание негативного якоря на вашу самооценку. Каждый раз, когда появляется упоминание «третьего лица», психопат калибрует ваше состояние уязвимости и усиливает его. Вы подсознательно связываете образ соперника (-цы) со своей уязвимостью.

— Паттерн «Разделяй и властвуй» (Фокусы языка: Переопределение). Психопат переопределяет контекст ваших отношений. Теперь вы не два партнера, которые идут к общей цели. Вы — участник кастинг-шоу «Достойного бытия рядом с психопатом». Вы переходите в оборонительную позицию и начинаете лезть из кожи вон, чтобы доказать, что вы лучше, умнее, красивее той самой Катиили того самого бывшего.

— Разрушение вашей группы поддержки. Одной из скрытых целей триангуляции частая является сравнение вас с вашими друзьями или родственниками. Психопат может сказать: «Твоя подруга Маша так на меня смотрела вчера... Мне кажется, она хочет на рассорить и зависти». Итог: вы перестаете общаться с Машей, теряете независимый взгляд со стороны и остаетесь один на один с манипулятором.

Чек-лист: Интегральный НЛП-рентг триады

Как понять, что вы находитесь внутри этой токсичной карусели прямо сейчас?

Отключите эмоции и сверьтесь со своими телесными и ментальными маркерами:

— Маркер «Сахарного шоу»: Вы чувствуете эйфорию, смешанную со странной тревогой. Все слишком идеально, вас буквально «усыновляют» или «удочеряют», лишая прав на личное время и личное пространство.

— Маркер Газлайтинга: Вы поймали себя на том, что начали записывать разговоры на диктофон или делать скриншоты переписок, просто чтобы доказать самой себе: «Я не сумасшедшая, он действительно это говорил». Если у вас появилось желание вести протокол собственных отношений — вы под воздействием газлайтинга.

— Маркер Триангуляции: Вы постоянно чувствуете себя на невидимом конкурсе красоты или профмастерства. В вашей голове крутлосуточно идет диалог с бывшими, коллегами или мамой вашего партнера, где вы яростно доказываете свою ценность.

### Практический вывод

Триада манипуляций — это замкнутый цикл. Психопат сначала возносит вас на пьедестал («сахарное шоу»), затем сбрасывает оттуда и заставляет сомневаться в своей адекватности (газлайтинг), параллельно показывая, что на ваше место уже выстроилась очередь более достойных кандидатов (триангуляция).

Единственный способ победить в этой игре — отказаться в неё играть. Вы не можете переиграть психопата на поле газлайтинга, потому что у него нет когнитивного диссонанса — он искренне не верит в то, улож, которую транслирует в данную секунду. Вы не можете выиграть конкурс в триангуляции, потому что этот конкурс бесконечен, а жури куплено.

Включайте дневную логику НЛП-анализа: фиксируйте манипуляцию как сухой факт, не вовлекайтесь эмоционально и начинайте выстраивать «Железный занавес», о котором мы будем говорить в практической части нашей книги.

## ГЛАВА

### 4.

### ПОИСК

### УЯЗВИМОСТЕЙ

Почему сильные, ресурсные и умные люди —

главными мишенями хищников? Существует опасный социальный миф, прочно засевший в головах обывателей:

жертвами психопатов становятся только слабые, забытые, закомплексованные люди с глубокими психологическими травмами. Мол, если у тебя два высших образования, успешный бизнес, стабильный доход и прокачанная самооценка, то никакая манипуляция тебе не страшна — ты раскусишь его ещеподле.

Спешу вас расстроить. Все с точностью до наоборот.

Слабые, нересурсные и выгоревшие люди психопатам... просто не интересны. Зачем хищнику тратить время, силы и свой актерский талант на того, с кого нечего взять? Психопат — это паразит высшего порядка. Ему нужен сочный, спелый, сияющий хозяин, у которого есть то, чего сам психопат лишен от рождения: искренняя жизненная энергия, высокий социальный статус, деньги, связи, безупречная репутация и способность глубоко, по-настоящему любить.

Если вы стали мишенью для психопата, примите это как мрачный, но весьма убедительный комплимент эволюции. Вы — крупная и очень ценная дичь. Давайте разберем, как именно ваши главные достоинства превращаются в ваши же ключевые уязвимости под прицелом психопатического орадара, и проведем несколько тестов для проверки вашей личной «привлекательности» для хищников.

Часть 1. Парадокс сильной личности: как наши плюсы становятся минусами Психопат выбирает жертву холодным прагматизмом венчурного инвестора. Он

сканирует ваше пространство через призму НЛП-профайлинга, оценивая не ваши слабости, а ваши сильные стороны, чтобы затем использовать их против вас же.

Высокий уровень эмпатии («синдром Спасателя»)

Умные и сильные люди часто обладают развитым эмоциональным интеллектом. Вы умеете сопереживать, понимать чужую боль и искренне хотите сделать этот мир лучше. Для психопата ваша эмпатия — это открытый порт для хакерской атаки.

ВНЛПЭтоназывается подстройкой подценность «Помощи и поддержка». На этапе знакомства и в начале кризиса психопат обязательно подкинет вам историю о своем

«тяжелом детстве», «предательстве бывшей партнерши, которая забрала всё» или

«коварных конкурентах, подставивших его в бизнесе». Ваш внутренний Спасатель тут же делает стойку: *«О боже, такой талантливый, сильный человек, а мир к нему так несправедлив! Я должен обогреть его, доказать, что любовь и честность существуют!»*. Поздравляю, вы на крючке. Вы начали инвестировать свои эмоциональные ресурсы в бездонную черную дыру.

Гиперответственность и перфекционизм

Если вы привыкли всё в своей жизни делать на «отлично» — строить карьеру, следить за фигурой, быть идеальным другом или родителем — психопат будет аплодировать стоя. Ваша ответственность — его любимый рычаг управления.

Когда начнется этап деструктивных манипуляций (о которых мы говорили в главе про триаду), психопат мастерски переложит на вас вину за любой конфликт. Нормальный человек с низкой ответственностью просто скажет: *«Да пошел ты»* и уйдет. Но перфекционист начнет рефлексировать: *«Подождите, если он несчастлив со мной, значит, я делаю что-то не так? Может, я была недостаточно чуткой? Может, мне нужно лучше стараться?»*. Психопат будет сидеть на диване, курить бамбуки и наблюдать, как вы закручиваете себя в ментальный узел, пытаясь угодить его постоянно меняющимся, абсурдным требованиям.

Ресурсность (Деньги, статус, связи)

Давайте снимем розовые очки: психопаты патологически ленивы в том, что касается долгого, упорного, созидательного труда. Зато они гениальны в перераспределении чужих благ.

Если вы — успешный топ-менеджер, владелец бизнеса или просто человек с хорошей квартирой и полезными знакомствами, психопат придет, чтобы этим пользоваться. Причем сделано это будет под соусом «партнерства» или «великой любви». Он незаметно пересядет на ваш бюджет, начнет рулить вашими связями, а когда вы опомнитесь, окажется, что вы полностью обеспечиваете человека, который параллельно рассказывает вам, что вы «как-то плохо выглядите в последнее время».

Часть 2. Психологический аудит: Четыре крючка, за которые вас зацепят

ВНЛПЭсть понятие метапрограмм —

это внутренние фильтры внимания человека, определяющие его поведение. Психопат за пару вечеров калибрует ваши метапрограммы и находит четыре главных крючка:

— Крючок «Признание»: Сильные люди часто не получили одобрения в детстве (отсюда их тяга доказывать всем свою крутизну). Психопат на этапе «сахарного шоу» завалит вас таким восхищением, какого вы не слышали никогда. Он закроет этот дефицит слихвой, чтобы выставить вас зависимым от его одобрения.

— Крючок «Гордость и вызов»: Психопат может бросить вам завуалированный вызов: *«Все говорят, что тебе не выносимый характер, и стобой невозможно построить отношения. Но я вижу твою огромную душу...»*. Ваша гордость отвечает: «Ах-

*так? Я докажу тебе всему миру, что я умею быть идеальной и любящей!». Вы вытягиваетесь в гирю «Укрощение строптивого», где правила придумывает хищник.*

— Крючок «Жалость»: Самый парадоксальный крючок для сильных личностей. Сильные любят опекаться слабыми. Психопат умеет вовремя прикинуться беззащитным «котенком с поломанной лапкой», пробуждая в вас родительские инстинкты.

— Крючок «Эксклюзивность»: *«Мы с тобой не такие, как эта серая масса вокруг. Мы особенные».* Эта НЛП-пресуппозиция создает иллюзию элитарного клуба надвоих,

изолируя вас от остального мира и мнения преданных друзей, которые со стороны видят, что происходит дичь.

### Часть 3. Практикум: Тесты на уязвимость к психопатическим манипуляциям

Пришло время проверить ваши радары и узнать, насколько вы привлекательны для социальных хищников. Будьте честны собой — эти тесты не для оценок в журнале, а для вашей личной безопасности.

Тест 1. Оценка уровня «Спасательства» и эмпатического риска. Ответьте «Да» или «Нет» на следующие утверждения:

— Вы часто ловите себя на мысли, что можете «отогреть» и изменить человека своей любовью и терпением.

— Если вашего знакомого/партнера случаются неприятности, вы готовы бросить свои дела и бежать решать его проблемы, даже если вас об этом прямо не просили.

— Вы склонны оправдывать плохое поведение людей их «тяжелым прошлым», «детскими травмами» или «проблемами на работе».

— Вам трудно отказать человеку в помощи, даже если вы чувствуете сильную усталость и это обьет по вашему карману.

— Вы верите, что в каждом человеке глубоко внутри скрыто добро, и нужно просто уметь его рассмотреть.

Ключ к Тесту 1:

— 4–5 ответов «Да»: *Красный уровень угрозы.* Вы — идеальная мишень, «сладкая булочка» для психопата. Ваш синдром Спасателя и гиперэмпатия полностью отключают критическое мышление. Для хищника вы выглядите как бесплатный круглосуточный санаторий с открытым баром. Вам жизненно необходимо научиться выстраивать жесткие границы и разделять ответственность.

— 2–3 ответа «Да»: *Желтый уровень.* У вас здоровое человеческое сочувствие, но периодически вы склонны заигрывать в понимание и прощение там, где нужно включать юридическую оборону.

— 0–1 ответ «Да»: *Зеленый уровень.* Вы достаточно прагматичны. Закотиков в приюте вы переживаете, но пускать к себе на шею взрослого человека с «тяжелой судьбой» явно не намерены.

Тест 2. Проверка на перфекционизм и уязвимость к газлайтингу

— Когда возникает конфликт, ваша первая мысль: «Что я сделал(а) не так?» и «Как я могу это исправить?».

— Вы подолгу прокручиваете в голове прошлые разговоры, анализируя, правильно ли вы выразились, не обидели ли собеседника.

— Для вас невыносима мысль, что кто-то может считать вас неправым, эгоистичным или несправедливым человеком.

— Вы часто сомневаетесь в своих решениях, склонны перепроверять информацию у других («Слушай, а я нормально тогда ответила? Не грубо?»).

— Вы готовы поступиться своим комфортом или принципами, лишь бы сохранить мир и избежать открытой ссоры.

Ключ к Тесту 2:

— 4–5 ответов «Да»: *Высокая уязвимость к газлайтингу*. Психопату достаточно пару раз сказать вам суверенным видом: «Ты все перекручиваешь, у тебя проблемы с восприятием», и вы закроетесь в комнате, мучаясь чувством вины и перебирая свои вымышленные грехи. Ваша привычка искать причину всех бед в себе — это подарок для манипулятора.

— 2–3 ответа «Да»: *Средняя уязвимость*. Вы склонны к самоанализу, но у вас есть внутренний компас реальности. Если факты будут слишком очевидными (например, переписка в телефоне), вы не поверите сказкам про «тебе показалось».

— 0–1 ответ «Да»: *Низкая уязвимость*. Вы обладаете здоровой долей здорового эгоизма и внутренней автономией. Пытаться внушить вам, что вы «сумасшедшая», бесполезно — вы быстрее отправите к психиатру самого манипулятора.

Тест 3. Экспресс-калибровка потенциального хищника (Метод НЛП-сигнализации)

Вспомните человека из вашего окружения (нового партнера, босса, друга), который вызывает у вас смутное беспокойство, несмотря на все свое очарование. Отметьте маркеры, которые вы замечали:

— Скорость сближения: этот человек появился в вашей жизни как ураган, признался в вечной дружбе/любви почти сразу и заполнил собой все ваше время.

— Несоответствие реакций: вы замечали, как на долю секунды менялся его лицо (транслировал ледяную злость или презрение), когда думал, что вы отвернулись.

— Проверка границ: он позволяет себе «дружеские» подколки, бьет по вашим уязвимым местам, а на ваши обиды отвечает: «Ой, ну ты и неженка, я же просто пошутил».

— Внушение изоляции: он ненавязчиво критикует ваших близких, друзей или психолога, внушая мысль, что «только он один по-настоящему тебя ценит»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.